



# SPESSEKARTE

KW 18 22  
Dienstag

25.05.2026  
Mittwoch

bis  
29.05.2026  
Donnerstag

Freitag

Montag

Vegetarisch				
<b>Pfingstmontag</b>	American Pancakes mit Roter Grütze und Vanillesauce, vorweg Brokkoliremesuppe  Gluten (Weizen), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Nuggets auf Milchbasis mit Pommes, dazu Salat mit Joghurt Dressing  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose), Sellerie	Spaghetti mit Paprika-Sellerie-Karotten-Bolognese, dazu Gouda  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Milch (Laktose)	Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch-Alternative aus Sonnenblumenkernen, dazu Weizenbrötchen  Gluten (Weizen, Gerste), Milch (Lactose), Sellerie, Senf
<b>Vollkost</b>	KJ 687 / kcal 163 / Fett 5,8g, davon ges. Fettsäuren 1,4g / KH 22,9g, davon Zucker 11,5g / Eiweiß 4,2g / Salz 0,52g / BE 1,9	KJ 514 / kcal 122 / Fett 2,9g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 17,9g, davon Zucker 3,2g / Eiweiß 5,5g / Salz 0,69g / BE 1,5	KJ 491 / kcal 116 / Fett 3,4g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,6g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 4,6g / Salz 1,05g / BE 1,4	KJ 562 / kcal 134 / Fett 6,3g, davon ges. Fettsäuren 3,3g / KH 14,9g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 4,2g / Salz 1,27g / BE 1,2
<b>Pfingstmontag</b>	Paniertes Seelachsfilet mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln  Fisch, Gluten (Weizen)	Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks  Gluten (Weizen), Eier	Puten Schnitzel-Burger mit Ketchup, dazu Pommes  Gluten (Weizen), Eier, Sellerie, Senf, Sesam	Hühnerfrikassee mit Möhren und Vollkornreis  Milch (Lactose)
<b>Vegetarische Alternative</b>	KJ 418 / kcal 99 / Fett 2,6g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 13,2g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 4,5g / Salz 0,24g / BE 1,1	KJ 466 / kcal 111 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6	KJ 664 / kcal 158 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 25g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,69g / BE 2,1	KJ 450 / kcal 107 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 16g, davon Zucker 1,1g / Eiweiß 5,3g / Salz 0,82g / BE 1,3
<b>Pfingstmontag</b>	Paniertes Schnitzel auf Milchbasis mit Erbsen und Möhren, dazu Salzkartoffeln  Gluten (Weizen, Hafer), Eier, Milch (Lactose)	Bandnudeln und Tomatensauce, dazu Paprikasticks  Gluten (Weizen), Eier	Gemüse-Burger mit Ketchup, dazu Pommes  Gluten (Weizen), Sojabohnen, Sellerie, Sesam	Frikassee auf Erbsenbasis mit Möhren und Vollkornreis  Milch (Lactose)
<b>Gluten-, Lactosefrei</b>	KJ 412 / kcal 98 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 12,5g, davon Zucker 1,2g / Eiweiß 5,2g / Salz 0,58g / BE 1	KJ 466 / kcal 111 / Fett 2,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 18,9g, davon Zucker 3g / Eiweiß 3,7g / Salz 0,54g / BE 1,6	KJ 664 / kcal 158 / Fett 4,2g, davon ges. Fettsäuren 0,4g / KH 25g, davon Zucker 3,6g / Eiweiß 4,3g / Salz 0,69g / BE 2,1	KJ 438 / kcal 105 / Fett 2g, davon ges. Fettsäuren 0,8g / KH 16,5g, davon Zucker 1,3g / Eiweiß 5g / Salz 0,98g / BE 1,4
<b>Pfingstmontag</b>	Hähnchenstreifen in Paprikasauce, dazu Langkornreis  Senf, Sellerie	Nudeln a la Napoli	Linzen-Bolognese mit Gnocchi  Eier, Sellerie	Hühnerfrikassee mit Champignons, Erbsen und Reis  Sojabohnen
<b>KJ 319 / kcal 76 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 9,1g, davon Zucker 2,3 / Eiweiß 5,5g / Salz 2,1g / BE 0,8</b>				
<b>KJ 573 / kcal 137 / Fett 1,8g, davon ges. Fettsäuren 0,3g / KH 26,9g, davon Zucker 2,9g / Eiweiß 2,9g / Salz 1,19g / BE 2,2</b>				
<b>KJ 540 / kcal 129 / Fett 2,4g, davon ges. Fettsäuren 0,7g / KH 22,8g, davon Zucker 2,2g / Eiweiß 3,8g / Salz 1,01g / BE 1,9</b>				
<b>KJ 422 / kcal 101 / Fett 2,3g, davon ges. Fettsäuren 0,9g / KH 15,9g, davon Zucker 0,4g / Eiweiß 4g / Salz 0,99g / BE 1,3</b>				

Wenn im Hauptgericht keine Gemüsebeilage enthalten ist, wird das Menü durch einen Salat oder ein Dessert oder ein Stückobst ergänzt.

Die Menüs mit dem DGE-Logo entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“ und wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert. Nährwertangaben pro 100g